A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第9週食譜設計(素)

材料用量

						營養分析		
10月25日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉菇	金針菇炒蛋	炒花椰菜	海芽豆腐湯	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 677.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2 2.5 0 0
		猴頭菇調理包 2包 秀珍菇 1Kg 美白菇 0.6Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg 老薑片 0Kg	金針菇 0Kg 雞蛋 0Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	味噌(3K) 0盒 乾裙帶菜 0Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0盤 薑絲 0Kg			
10月26日 星期二	燕麥飯	泡菜年糕	黃瓜鮮炒	炒高麗菜	竹筍猴頭菇湯	醣類(g) 90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.8 1.5 2.5 0 0
		冷藏寧波年糕韓式0.5) 2包 杏鮑菇 1.5Kg 包心白菜(去心) 1Kg 素韓式泡菜 1Kg 木耳 0.1Kg 胡蘿蔔去皮 0.1Kg	鴻喜菇 0.6Kg 大黃瓜去皮去籽 0Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 甜椒(黃皮) 0Kg	薑絲 0.1Kg 木耳 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 甘藍(高麗菜) 0Kg	猴頭菇(乾) 0.2Kg 竹筍粗絲 0Kg 老薑片 0Kg			
10月27日 星期三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	芝麻包	蒜香四季豆	滷海帶	醣類(g) 85.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 650.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.2 2.7 1.5 2.5 0 0
		素肉燥(180g/包) 1包 毛豆仁 0Kg 玉米粒(Q) 0Kg 甘藍(去心) 0Kg 芹菜 0Kg 雞蛋 0Kg 牛頭牌玉米粒罐-大 0罐	冷凍芝麻包(南山大) 30個	木耳 0Kg 四季豆冷凍 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	海帶片-片(有牙籤) 30片 老薑片 0Kg 滷包-包 0個			
10月28日 星期四	芝麻飯	黃金薯餅	香菇豆腐	炒蚵仔白菜	冬瓜薑絲湯	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.2 2 2.8 0 0
		大薯餅 30片 沙拉油(18L)(桶) 0桶 香辣椒鹽粉 0盒	生香菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0盤	薑絲 0.1Kg 蚵仔白菜 0Kg	素羊肉-大順600g 1包 冬瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg			
10月29日 星期五	白米飯	蘿蔔燉豆輪	茶葉蛋	芹菜銀芽	鮮菇湯	醣類(g) 95.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 708.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.5 2 3 0 0
		小豆輪 0.8Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 老薑片 0Kg	紅茶 1包 茶葉蛋滷包-包 0包 雞蛋-顆 0個	芹菜 0.2Kg 木耳 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 綠豆芽(豆芽菜) 0Kg	杏鮑菇 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 素食高湯(3K/品高) 0桶 老薑片 0Kg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

食譜

午餐秘書：

校長：